



ITFカンファレンス参加報告と Tennis iCoachの活用

藤田 聡

普及本部副本部長





ITF Worldwide Coaches Conference (11月24日～28日)

- 2年に一度の開催
- 780名のコーチが100カ国以上から参加
- 22キーノートレクチャー、56講義(5日間)
 - 普及・育成・強化
 - ✓ テクニック、戦術、、タレント発掘、PLAY+STAY、など
 - バイオメカニクス
 - フィジカル
 - 心理学





「ミス・ヒッツ:女の子が楽しめるテニスの提供」 5~8歳への普及

TENNIS.
FRIENDSHIP.
FUN.

**THE FUN AND FRIENDLY TENNIS
PROGRAMME FOR GIRLS AGED 5-8**

Kids Zone ▶



Judy Murray





女子がテニスをやりたがらない理由

- 外は寒い(暑い)
- 難しすぎる
- 男の子
- コーチ





女の子は何が好き？

- 音楽
- 漫画のキャラクター
- ヘアアクセサリー
- ネイルシール
- お姫様
- 友達と一緒にいる
- ダンス
- ピンクやパープル、きらきら光る





ミス・ヒッツのプログラム概要

- 5-8歳の女の子が対象
- 週2回×6週間のプログラム
- インドア
- 様々な道具
 - ✓ ピンクやきらきら
 - ✓ シール
 - ✓ パドルのラケット
 - ✓ 風船やハンカチなど、よりゆっくりとした動作を利用する





ミス・ヒッツのプログラム概要

- ゲームを通じたコーディネーショントレーニングによってテニスがプレーしやすくなる
- 女の子同士の社交的なグループを通じたレッスン
- プログラムの終了時にはテニスクラブでP+S に無理なく参加できる



<http://miss-hits.co.uk>





ミス・ヒッツのキャラクターを通じて活 動的にテニスを学習

- アプリを通じてテニスのゲームシステムについて指導
- 6人のキャラクターが基本的なテニスのスキル獲得を毎週提示
- 各キャラクターはそれぞれ独自のショットやダンス、マジックシンボル(ステッカー)を持っている





ミス・ヒッツの特徴

- レッスン外でもウェブを通じてテニスについて学ぶことができる
- アプリを通じてテニスの楽しさ、スコアの付け方、コートポジションを学ぶことができる
- 修了証の発行





ガールズ・ネットワーク
(9～13歳)
Mike Barrell





9歳以上

- ピンクはもういや
- 友達が大事
- 競争も大事
- コーチの感情に気づきやすい





目立ちたくない

- 私を選ばないで。目立ちたいタイミングは私が決める。
- 自分のレベルは自分で決める
- 褒める前に私に確認して(でもうまくやっているところはちゃんと見て欲しい)





個性の重視

- 比較されるのを避ける
- 個人として扱う
- 型にはめた扱いを嫌う
- 一方的に喋らず、話を聞いて欲しい





成長を重視

- 練習での成長過程を重視して欲しい
- 成長を評価する(だけど公表するな)





創造力(我々に決めさせて)

- どんなゲーム形式でやるか(様々なゲーム形式を準備しておく)
- 対戦
- 個人のスキル上達の練習
- 私のやり方でやらせて





社交性

- レッスン外でのチームの交流





現代のこどもに対する指導

Mike Barrell





学習環境に必要な要素

- モチベーション
- 許容力
- 機会





モチベーションに影響する要因

- 成功体験
- 外的なプレッシャー
- 報酬





ビデオゲーム業界

- 15兆ドルの市場
- 2～17歳の91%はビデオゲームで遊んでいる





テニスレッスンにビデオゲームの要素 を 入れ込むには？

- テニスを好きにさせることが重要
 - ✓ 楽しさの中にテニスの学習が含まれるのが理想





テニスレッスンをゲーム化する

- ミッションの設定（戦術、あるいはテクニカルなミッション）
- ツール（ウエポン）の活用（例：ラケットのテイクバックを素早くする、前で打点する、など）
- ゲームを「ポーズ」してコーチが説明する





テニスレッスンをゲーム化する

- ミッションが成功したら報酬を与える
- 難しさのレベルは子どもに選ばせる
 - ほぼ不可能なミッションも用意する
 - ✓ ミスを恐れないチャレンジをさせる(わざと評価しない)
 - 難しい課題にはより多くの報酬
 - 失敗したら「リセット」が可能
 - ✓ 最初からやり直すこともできる





幼い時からスポーツをテニスに特 化すべきか？

ポルトガルテニス協会





幼少期からテニスだけをする利点

- 神経的な適応が高い
 - ✓ 少ない繰り返し練習でも学習する
- 初期でのテクニックの習得
- より多くの試合経験





幼少期にテニスに特化する欠点

- 12歳以下の子どもの20%が年間1回はケガをしている（5%は1回以上のケガ）
- 疲労が原因による障害の報告
- PHVの時期にケガが多い（女子11歳、男子13歳前後）





欠点

- 神経的な適応力の停滞
 - ✓ 異なる刺激を与えることで適応力は向上
- ケガの発生率の増加
- 燃え尽き症候群
- 自信喪失
- コーチや親からのプレッシャー
- 競争的なチャレンジに対する適応力の停滞





まとめ

- 10歳までに3～4のスポーツを経験しておくべき
- 10～13歳でテニスに特化
- 特に楽しくプレーすることでスキルの上達も早くなる





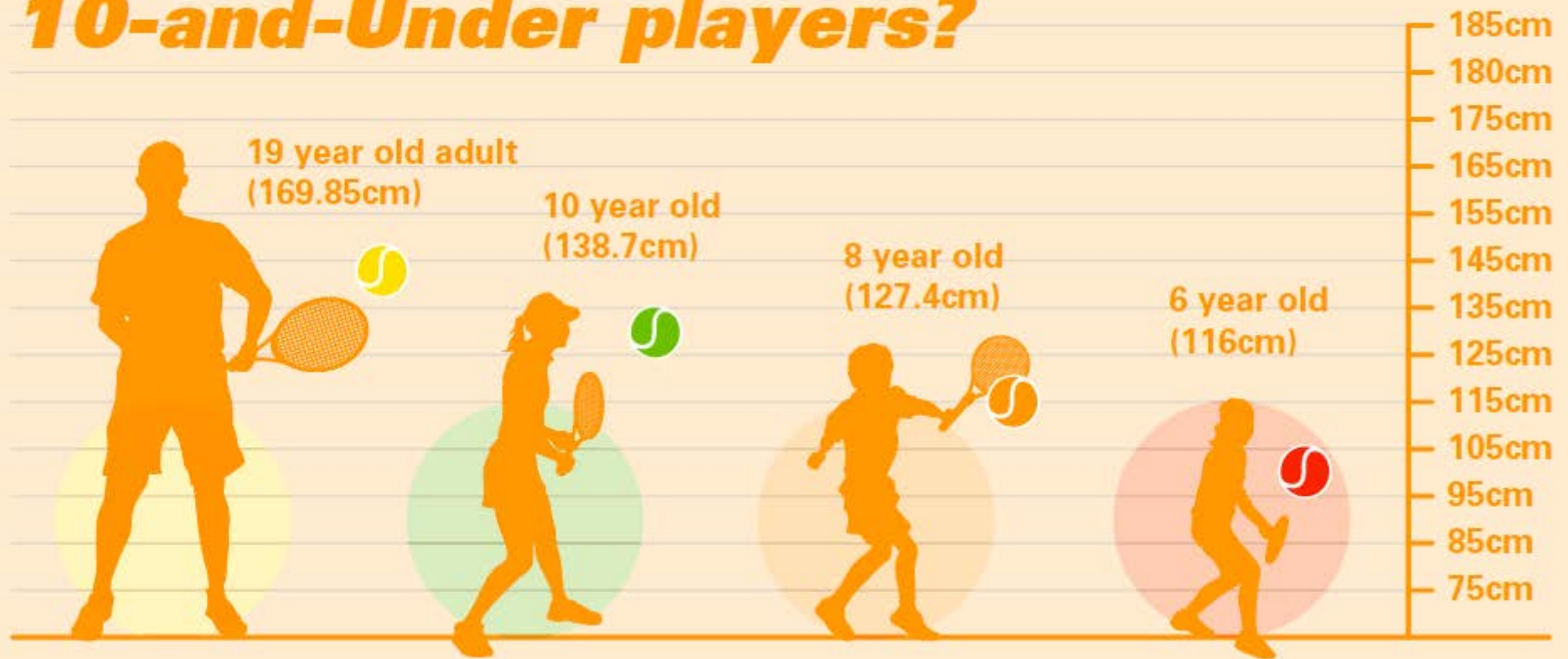
10歳以下のテニススキル獲得

ベルギーテニス協会

Bart De Keersmaecker



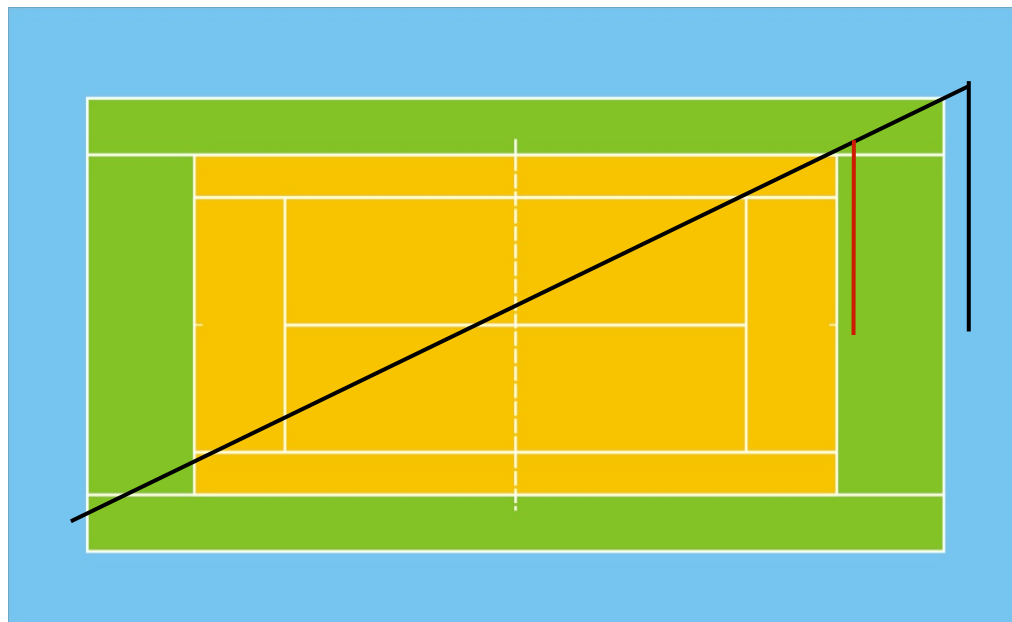
Why use slower balls for 10-and-Under players?





狭いコート的重要性

オレンジコート



① コートカバーにおける移動距離

通常コート=6.5m

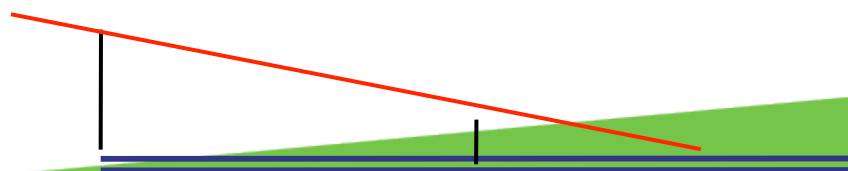
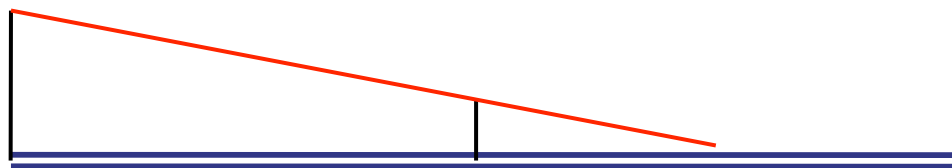
1.85mの成人男性 = 3.5歩

1.38mの子供 = 4.7歩

しかし、オレンジコート（5m移動距離）では、

1.38mの子供 = 3.6歩

大人と同様のフットワークの習得



② ネットの高さ=80cm

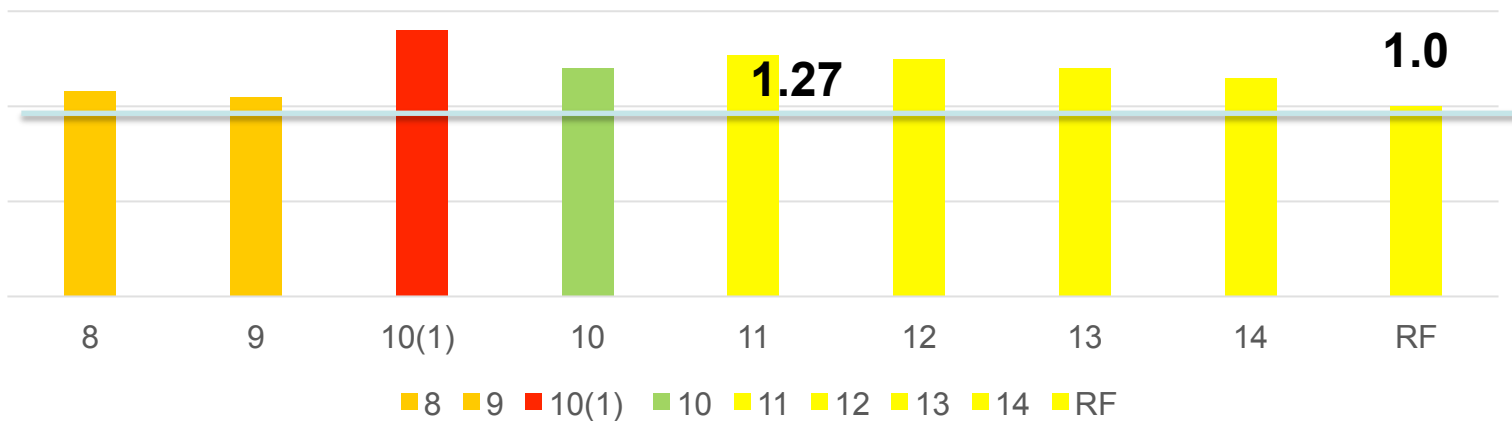
ネットが低く、ネットまでの距離が短くなることで、より攻撃的なサーブからの戦術の展開が可能



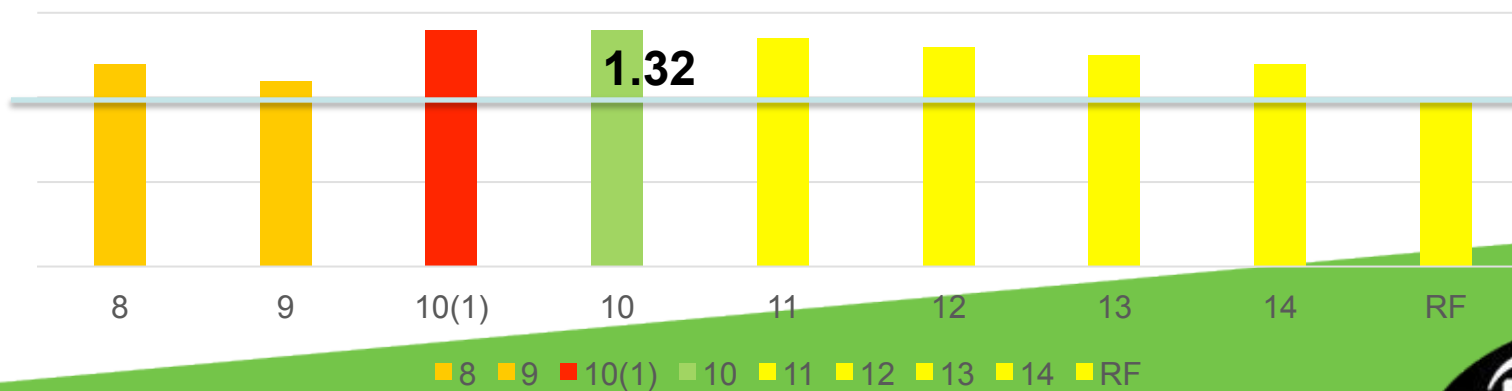


フェデラーを基準にしたコートサイズの比較

コートの長さとし長の比率



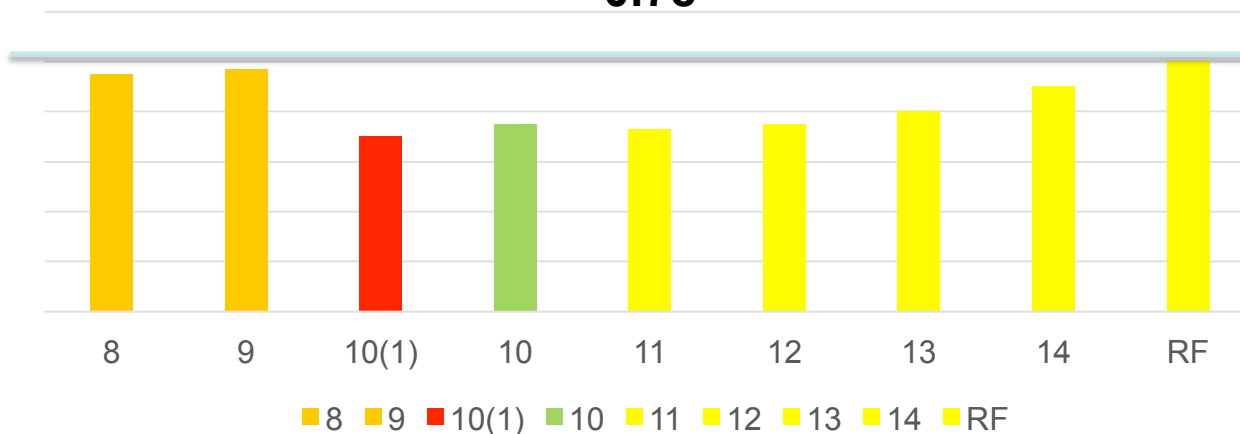
コートの幅とし長の比率



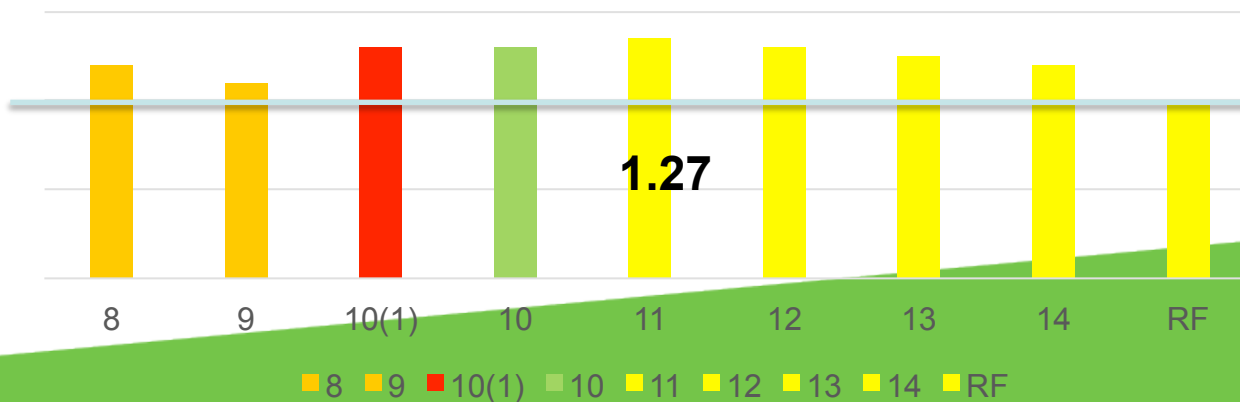


フェデラーを基準にしたコート サイズの比較

サーブの打点の高さ
0.78

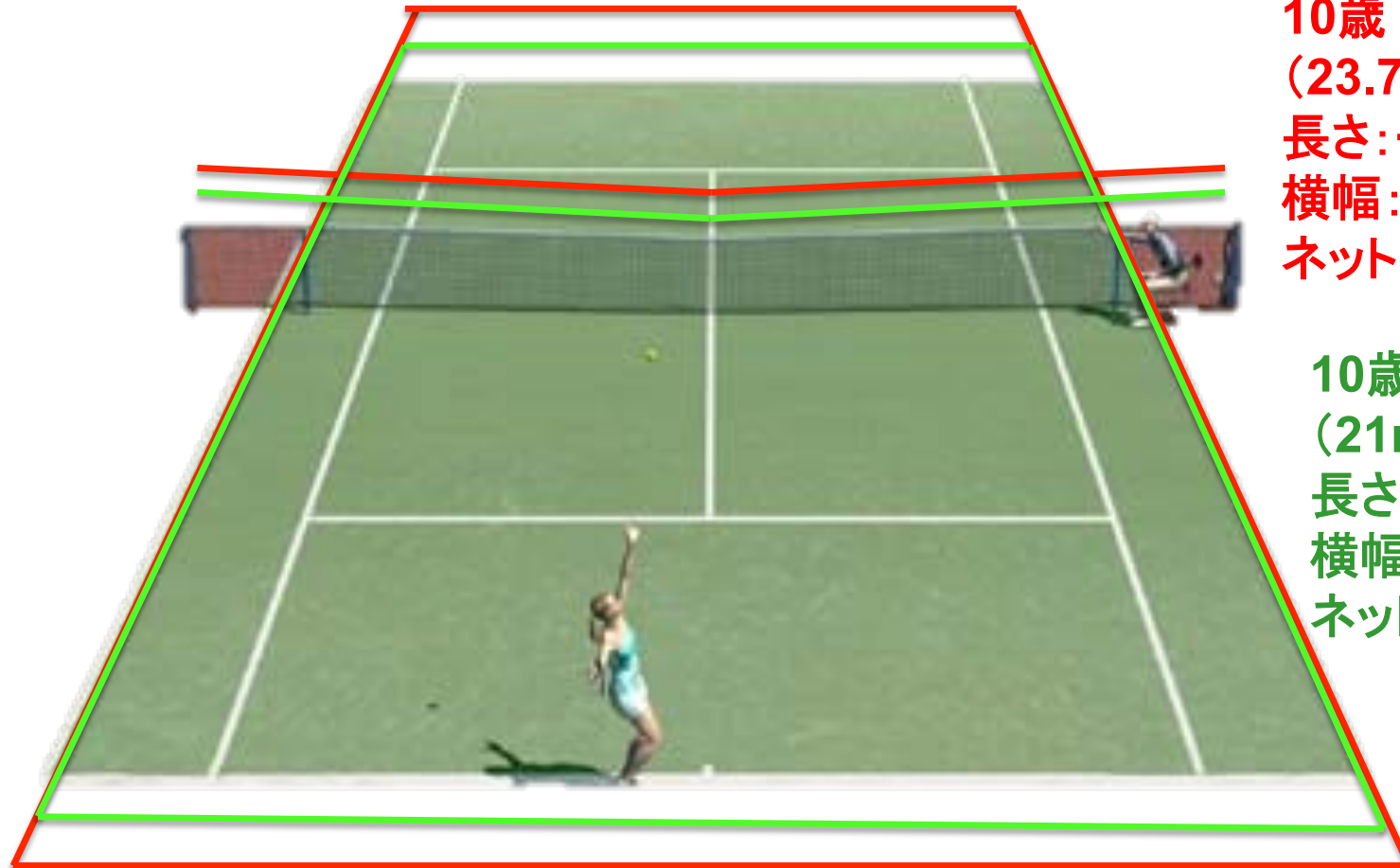


バウンドの高さ
1.27





グリーンコート



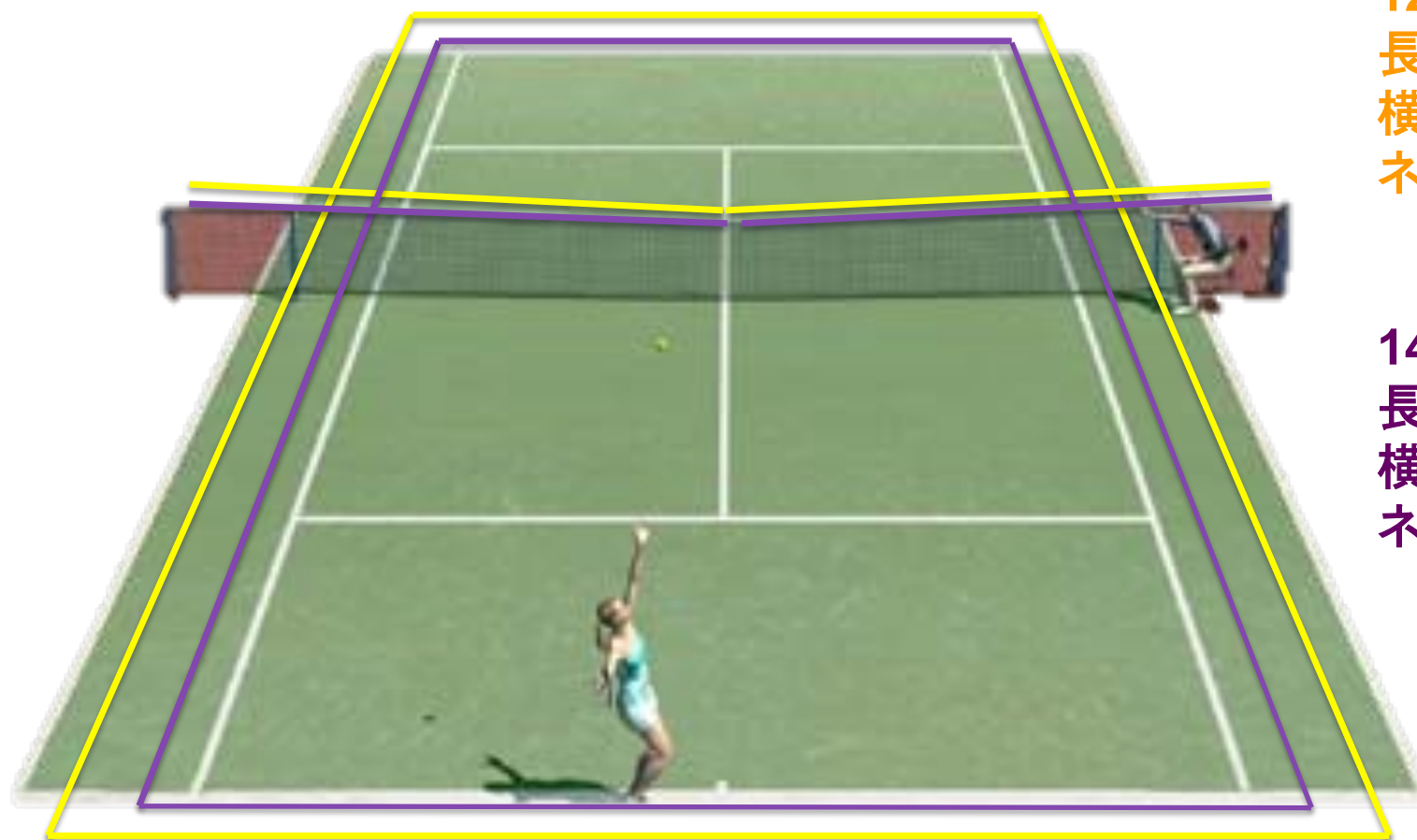
10歳
(23.77mコート)
長さ:+3.8m
横幅:+2.66
ネット:+29cm

10歳
(21mコート)
長さ:+1.98m
横幅:+2.66
ネット:+21cm





通常コート



12歳

長さ:+2.6m

横幅:+1.84m

ネット:+19cm

14歳

長さ:+1.41m

横幅:+0.98

ネット:+10cm





年齢に合わせたトレーニング



U8
ラリーが続く

U9
コート長さ
に対応でき
る

U10
コート長さ・幅に
適応
対応できる

U11
コート長さ・幅と
高さ
に対応でき
る

U12
コート長さ・幅と
高さ
に対応し、
様々なショット
を打てる
タイムプレッ
シャへの対
応

U14
ゲームプラン
を立てて実
践できる





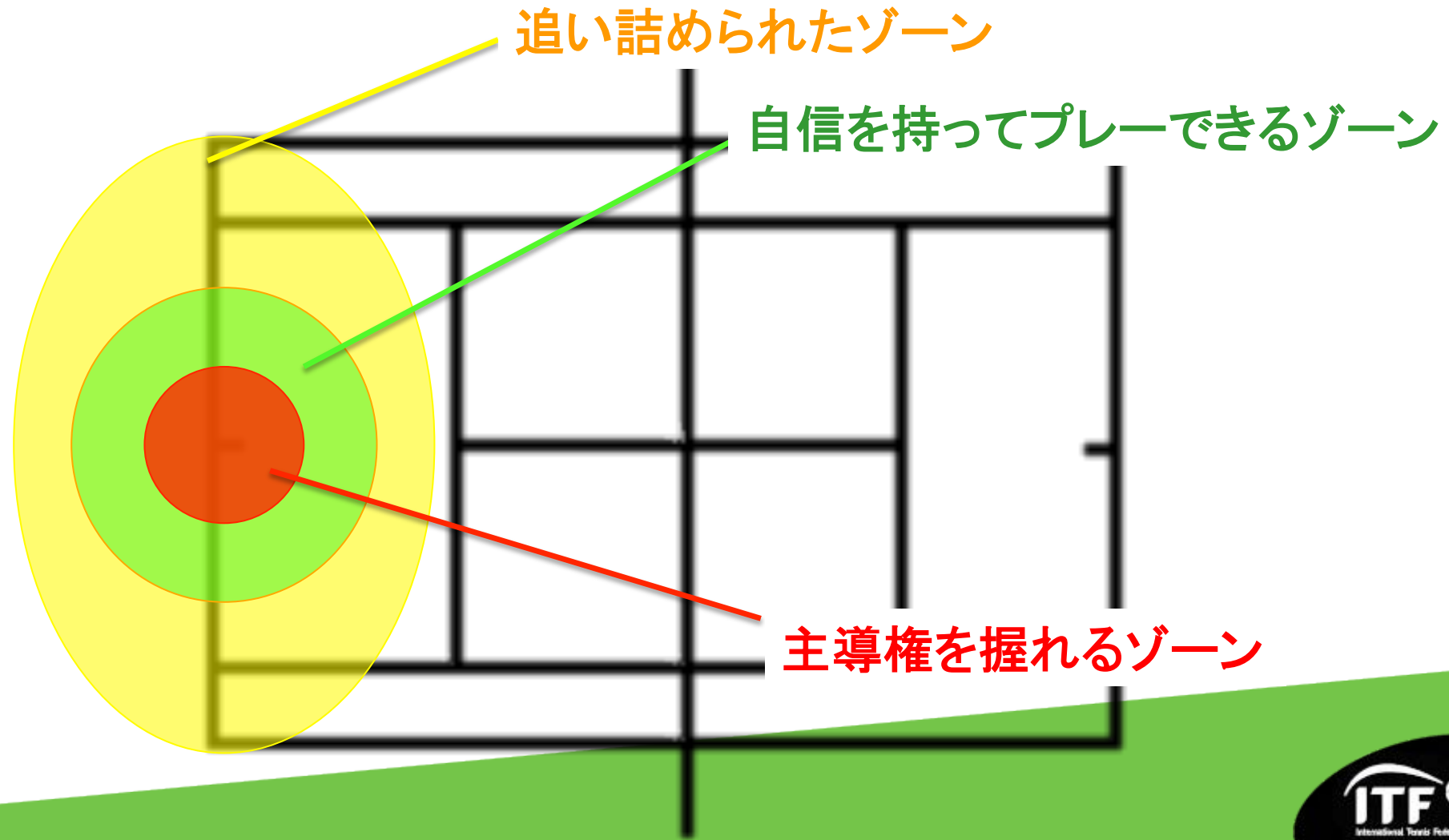
フィジカル・トレーニング ボールまでの距離に合わせたトレーニング

Beni Linder





ボールまでの距離によって必要とされるフットワークは異なる



追い詰められたゾーン

自信を持ってプレーできるゾーン

主導権を握れるゾーン





フットワーク

主導権を握れるゾーン

- 時間に余裕を持った大きな踏み込み
- 体の回旋力
- 細かなステップ

自信を持ってプレーできるゾーン

- 腰の高さでの打点するためのフットワーク
- 地面を強く蹴る
- 打球後の方向転換
- スプリットステップ

追い詰められたゾーン

- スライディング
- 走りながらのストローク
- スプリットステップ
- 地面を蹴る
- 打球後の方向転換





テニスにおける
IT(インフォメーションテクノロジー)
ツールの活用





テニスの指導現場で 利用されているITツール

- Tennis Analytics
- Playsight
- Catapult
- Dartfish
- 心拍計
- ラケットセンサー





テニスにおけるITツールの利用例

- パフォーマンステスト（フィジカルテスト）
 - ✓ 疲労困憊までのショットの継続
 - 疲労により最適なテクニックでショットできない閾値を評価する（テクニカル・ブレイクポイント）
 - ✓ ケガの防止
 - ✓ タレント発掘





テニスにおけるITツールの利用例

- 試合解析・分析
 - ✓ ラリー数、サーブ成功率、など
 - ✓ Playsightなど（ボールスピンの量、速度、深さ、ボール軌道のネットからの高さ、など）
 - ✓ 統計データ（統計データは動作解析とリンクさせる）





テニスにおけるITツールの利用例

- 試合解析・分析
 - ✓ ナショナルデータベースとして閲覧可能にして他の選手と比較・検討する（カナダテニス協会）





テニスにおけるITツールの利用例

- **ピリオダイゼーション**
 - ✓ 試合数、勝敗
 - ✓ 心拍数(運動強度や体力の評価)
 - ✓ トレーニングメニューと実施状況のチェック(遠隔で確認可能)





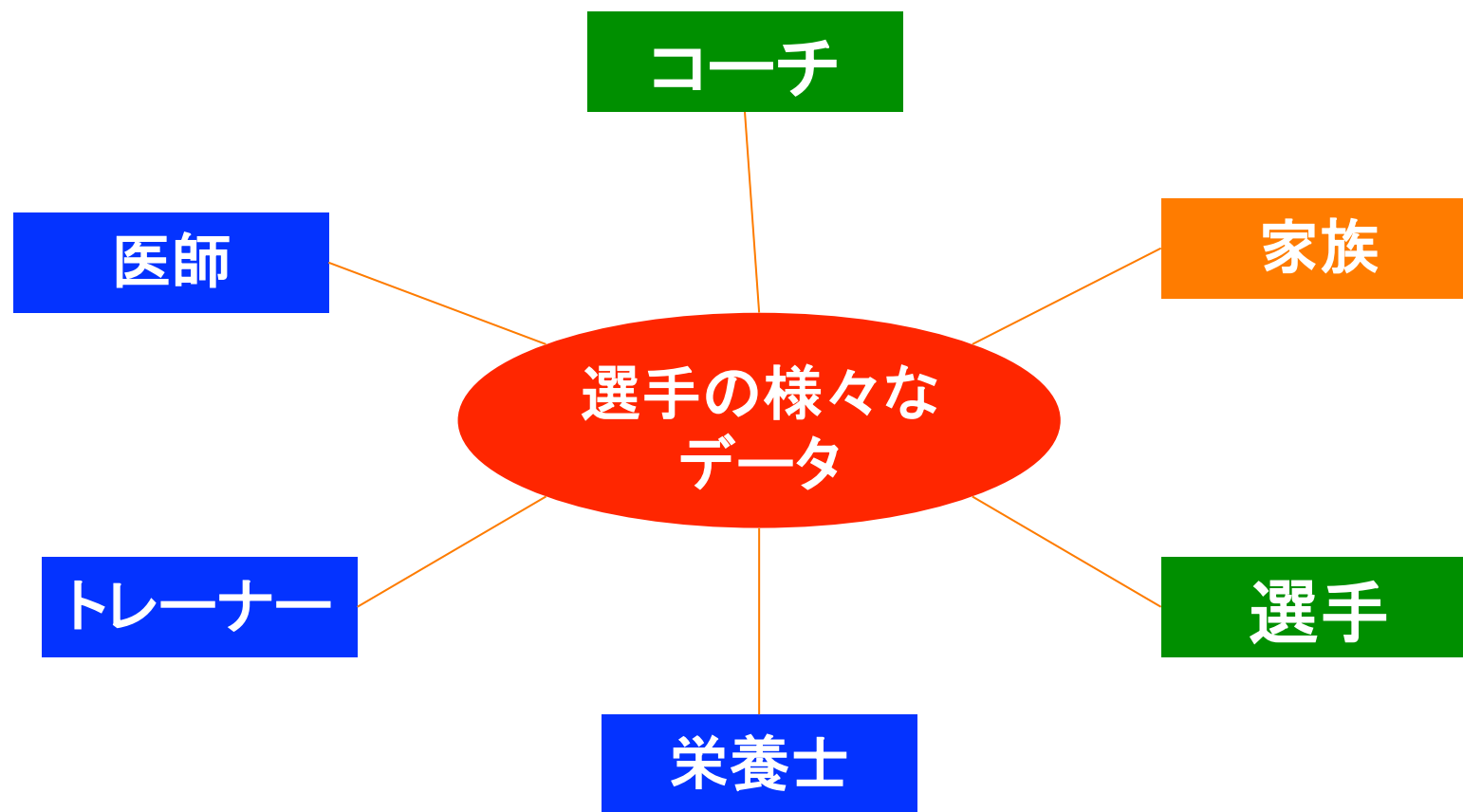
注意点

- データの解釈が最も重要(かつ難しい)
- 目的を持ってITを利用する(対象はジュニア、ツアープロ?)
- 具体的に評価できることが重要
(measurable)
- どのデータが重要でどのデータが不必要かの判断
- データによる混乱を避けることが重要





チームでデータを共有する (クラウドの活用)





Tennis iCoachとは

- ITFが提供する情報サイト
- 2015年は11月までで965,000ページビュー
- 6,000人以上の会員数
(100か国以上の国からアクセス)
- 1,000以上の動画、記事、インタビューや画像

